

# توصیه های غذایی در بیماری ام. اس

مصرف انواع گوشت های چرب ، کره ، سسهای چرب ، لبنیات پرچربی ، پنیر ، روغن های نباتی جامد و .. محدود شود.

مصرف روغن زیتون ، روغن سویا ، کانولا ، آفتابگردان و سایر روغن های غنی از چربی های ضروری توصیه می شود.

استفاده از انواع مغزها ( گردو ، فندق ، بادام درختی و پسته ) و دانه های روغنی ( مانند کنجد ، بزرک تخم کتان و ... ) به صورت تازه در برنامه غذایی به منظور افزایش دریافت اسید های چرب ضروری مفید می باشد.

استفاده از انواع جوانه به ویژه جوانه یونجه ( در زمان شروع جوانه زدن ) مفید می باشد.

استفاده از انواع ماهی به ویژه ماهی ساردین ، سالمون ، ماهی تن و سایر ماهی های دارای امگا سه به شکل پخته ( غیر سرخ کرده ) استفاده می شود.

مصرف انواع میوه و سبزی های تازه ، غلات کامل و حبوبات ، برای تامین مواد مغذی مورد نیاز و دریافت فیبر غذایی کافی برای فعال کردن روده ها و کمک به اجابت مزاج ضروری است .

نوشیدن آب کافی در طول روز برای پیشگیری از یبوست و کاهش خطر عفونتهای مثانه توصیه می شود.

به دلیل دریافت کورتیکواستروئیدها در این بیماران ، توصیه می شود دریافت نمک کنترل شده باشد.

برای بهبود طعم و مزه غذا میتوان از سایر چاشنیها مانند آب لیموترش استفاده کرد.

تهیه غذا به شکل مایع غلیظ یا نرم در شرایطی که بیمار مشکل بلع داشته باشد ، توصیه می شود.

شناسایی عوامل حساسیت زا و حذف آنها در برنامه غذایی برای پیشگیری از عود علایم ام. اس ، ضروری است. شکلات ، قهوه ، نوشابه ، بادام زمینی ، تخم مرغ ، شیر ، گوجه فرنگی ، مخمر ، نان گندم ، مواد غذایی حاوی انواع افزودنی ها و رنگ های شیمیایی و... اغلب در افراد مستعد ، حساسیت زا هستند.

بهتر است مصرف غذاهای بسیار شیرین ، کیکها و شیرینی های تر ، بیسکویتها ، آب نبات و شکلات محدود شود.

منبع : مجله دنیای تغذیه تهیه و تنظیم : ندا دهناد - کارشناس تغذیه بالینی معاونت درمان قزوین